

# SAUTÉ DE VEAU AU PORTO

Mardi 12 Octobre 2021

*Rentrons dans l'automne avec un plat qui mijote :*

**Sauté de veau au porto pour 4 personnes et 6 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part**

*-600 g de sauté de veau dégraissé et coupé en cubes*

*-200 g de purée de tomates en boîte\**

*-75 ml de Porto rouge*

*-1 cuillerée à soupe de farine*

*-1 cuillerée à soupe d'huile isio 4*

*-1 bouillon cube dégraissé de volaille*

*-3 échalotes\**

*-sel fin, poivre*

*Préparer un bouillon de volaille 350 ml*

*Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les échalotes 3 minutes. Les ôter de la cocotte et mettre ensuite les cubes de sauté de veau pour les faire dorer à feu vif en remuant régulièrement pendant 5 minutes. Saler poivrer et les saupoudrer de farine. Bien mélanger.*

*Verser le bouillon chaud, le Porto, la purée de tomates. Rajouter les échalotes et laisser mijoter à petit feu et à couvert 2 heures.*

*Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec un accompagnement comme des pâtes.*



*J'ai fait mon sauté de veau dans ma mijoteuse électrique, aucune surveillance et au final une viande fondante et moelleuse.*

*Pour le repas de midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - sauté de veau au porto (6 sp vert bleu violet) - 100 g de pâtes complètes cuites (3 sp vert) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet). Total : 10 sp vert - 10 sp bleu - 6 spv violet*

*Très bon début de semaine*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**